

# 利民會訊

2020年1月 半年刊



澳門利民會

Richmond Fellowship of Macau

精神復康應關注  
你我同心齊參與



ISSN2521-4225 (紙本)



9 772521 422005

ISSN2521-4233 (電子書)



9 772521 423002

澳門利民會 出版

提升關注  
復康服務  
社區生活



出版：澳門利民會  
 督印：蔡嘉敏  
 主編：蘇景揚  
 編輯小組：陳慕心、陳凱盈、古菊芳、唐影彤、尤碧楨、蘇正忠  
 內頁插畫：彭潔莊  
 製版印刷：富達印刷公司  
 出版日期：2020年1月1日  
 出版地址：澳門黑沙環新街廣華新村中央花園一樓  
 電話：+853 2876 4576  
 傳真：+853 2876 4577  
 網址：www.arfm.org.mo  
 電郵信箱：info@arfm.org.mo  
 通訊地址：澳門望廈郵政分局信箱8032號  
 印刷數量：540本（非賣品）  
 ISSN 2521-4225（紙本），ISSN 2521-4233（電子書）



禪繞畫

# 目錄

## CONTENTS

- P.01-05** 澳門利民會單位簡介  
望廈之家、旭日中心、利民坊、樂民居、寬樂身心健康服務站
- P.06-15** 望廈之家、旭日中心、利民坊、樂民居、寬樂身心健康服務站  
小組活動、興趣班、大型活動
- P.16-17** 2020年度展能藝術培訓活動  
活動回顧
- P.18-21** 望廈之家、旭日中心、利民坊、樂民居  
活動回顧
- P.22** 家屬工作及活動回顧
- P.23** 殘障人士社交康樂活動
- P.24-25** 2019年「愛。共融」賣旗日之活動回顧
- P.26-27** 2020 Youth Channel 活動介紹
- P.28-29** 2019年世界精神健康日心「寬」同「樂」嘉年華活動回顧
- P.30-32** 2019年粵港澳大灣區蓮花盃復康足球賽活動回顧
- 封面裡 新職員自我介紹



## HWH 望廈之家

望廈之家於一九九三年三月成立，是澳門利民會設立的第一間為精神康復者提供過渡期住宿的中途宿舍。服務主要透過日常督導及訓練工作，教導舍友養成按時服藥的習慣，並提高他們的自我照顧、社交及家居生活的訓練。



## DAC 旭日中心

旭日中心於一九九六年七月成立，是一所日間活動中心，透過有系統的社康活動和生活技能訓練，幫助精神康復者瞭解和處理在復康過程中的困難和需要，增強他們面對自我照顧、家庭、社會和工作等各方面的適應能力，更藉著群體生活，建立其自信心及和諧的人際關係。



## LDC 利民坊

利民坊於一九九九年八月成立，為一所職業訓練中心，旨為精神康復者提供模擬工作環境之訓練及實習課程，使他們從中培養工作習慣，並通過實習，提升自信心、溝通能力及社交技巧，協助他們發展潛能，融入社會。





## SH 樂民居

樂民居於二零一六年五月成立，是為精神康復者提供過渡期住宿的輔助宿舍；透過小家舍的形式模擬實際居住環境，為有能力過半獨立生活的本澳18歲以上康復者提供38個宿位。在職員有限度的督導及提醒下，小家舍內同住的康復者一同生活，學習互相協調及合作，共同管理單位，為將來融入社區獨立生活作準備。



## GA 寬樂

於二零一七年七月成立，是一所位於路環石排灣公屋群提供精神復康服務及精神健康資訊的服務站，主要提供精神健康的公眾教育，並為有意改善精神健康的居民提供諮詢或轉介服務，同時亦會以外展方式跟進康復者於社區生活的適應情況。



- 1** 探索身體的秘密  
 2020/03/05 ~ 03/26 星期四 17:30-18:30 6人  
 教育男女不同之處，明白「性」的表現及預防相關疾病
- 2** 職場達人  
 2020/04/06 ~ 05/25 星期一 17:30-18:30 6人  
 認識自我及學習實用求職就業技巧
- 3** 1+1=「義」  
 2020/06/14 ~ 09/06 星期日 14:30-16:00 16人  
 一同體驗及策劃義務工作，組織探訪

- 1** 單身煮意  
 2020/01/05 ~ 01/26 逢星期日 11:00-13:00 6人  
 製作個人餐單，獨自享受舌尖上的旅行
- 2** 布藝印刷  
 2020/02/04 ~ 04/21 逢星期二 16:30-18:00 8人  
 運用版畫拓印、絲網印刷及手繪技巧，於布料上創作
- 3** 球球友你  
 2020/02/16 ~ 05/03 逢星期日 13:30-17:00 8人  
 一起運動，舒展筋骨
- 4** 2020綜合藝術課程  
 2020/03/06 ~ 05/29 逢星期五 16:30-18:00 6人  
 讓學員接觸和體驗不同的藝術
- 5** 我是魔術師  
 2020/05/07 ~ 06/25 逢星期四 17:00-18:30 8人  
 認識魔術的基本知識，教授與日常生活有關的小魔術與表演的技巧
- 6** 巴士遊樂園  
 2020/05/08 ~ 06/26 逢星期三 10:00-12:30 6人  
 去認識澳門巴士路線及遊覽

- 1** 暖在心  
 2020/01/15 星期三 待定 18人  
 舍友與家屬一同吃過團年飯，感受節日氣氛，讓大家暖暖在心
- 2** 微笑派對  
 2020/02/23 星期日 11:30-13:00 15人  
 與1~3月的舍友慶祝生日，感受彼此的祝福
- 3** 「吃·看」聚樂澳門FUN  
 2020/02 星期日 09:30-15:00 8人  
 與大家隨時輕鬆自由地感受澳門，留下動容時刻
- 4** 燒烤聯盟  
 2020/04/05 星期日 09:30-15:00 15人  
 放鬆身心充電，呼朋喚友齊相聚
- 5** 田野樂章  
 2020/05/10 星期日 14:30-17:30 10人  
 親親大自然，感受一起野餐的樂趣
- 6** 嘻哈生日會  
 2020/6/28 星期日 11:00-13:00 16人  
 與4~6月的舍友慶祝生日，感受彼此的祝福

- |   |  |     |
|---|--|-----|
| 1 | 冬暖浪漫情人節<br>2020/02/13 星期四<br>15:00-17:00<br>與會員共渡浪漫情人節 | 20人 |
| 2 | 糉是有您<br>2020/06/23 星期二<br>14:30-16:30<br>與會員共渡端午節      | 20人 |
| 3 | 利民運動競技日 1<br>每三個月舉辦一次 待定<br>與會員一齊合作進行各項運動競賽            | 不限  |
| 4 | 利民運動競技日 2<br>每三個月舉辦一次 待定<br>與會員一齊合作進行各項運動競賽            | 不限  |

- |   |  |      |
|---|--|------|
| 1 | 唱歌 x 輕鬆 x 好心情<br>2020/01/13 ~ 06/15 星期一<br>14:30-16:00<br>每人的心中都有一顆成為歌手的心，各位拿著咪，高唱自己的歌 | 12人  |
| 2 | 遊歷尋·說故事<br>2020/02/04 ~ 03/24 逢星期二<br>14:30-16:30<br>走入燈光背後的澳門，在大街小巷中尋找失落的回憶           | 6人   |
| 3 | 結伴同行<br>2020/02/04 ~ 03/24 逢星期二<br>14:30-16:00<br>親親大自然，感受大自然清新的氣息                     | 6-8人 |
| 4 | 舒暢伸展鬆一鬆<br>2020/02/05 ~ 03/25 逢星期三<br>11:00-12:00<br>改善關節靈活度、減輕肌肉及關節壓力、促進新陳代謝          | 6-8人 |
| 5 | 澳門·遊<br>2020/02/07 ~ 03/27 逢星期五<br>14:00-16:00<br>遊走於澳門不同的地方                           | 8人   |
| 6 | 養生之道<br>2020/04/03 ~ 06/26 逢星期五<br>10:30-11:30<br>介紹食療，穴位按壓及浸泡藥包等，學習養生知識               | 6-8人 |
| 7 | 電影同好會<br>2020/04/14 ~ 06/16 逢星期二<br>14:00-16:00<br>一起外出看電影，互相認識和交流                     | 6-8人 |
| 8 | 運動“新”接觸<br>2020/04/15 ~ 06/17 逢星期三<br>14:00-16:00<br>進行不同運動，強身健體                       | 8人   |

- |    |  |      |
|----|--|------|
| 1  | 生活由我主宰<br>2020/02/06 ~ 03/12 星期四<br>11:00-12:00<br>面對一個人生活，要學習家居安全，健康管理，日常生活       | 6-8人 |
| 2  | 扮靚秘Club<br>2020/02/18 ~ 03/24 星期二<br>14:30-15:30<br>學習打扮，培養個人美感，提升自信，並且轉換不同的心情     | 6-8人 |
| 3  | 生活小『品』<br>2020/03/19 ~ 04/23 星期四<br>14:30-15:30<br>品味是很難觸摸的，透過言語去演繹，讓我們一起品味生活吧     | 6-8人 |
| 4  | 我要做型男<br>2020/04/01 ~ 05/06 星期三<br>14:30-15:30<br>介紹男性穿著打扮，維持個人形象，學習與異性恰當的社交技巧     | 6-8人 |
| 5  | 下午麼麼茶<br>2020/05/05 ~ 06/02 星期二<br>14:30-15:30<br>透過茶敘，分享生活見聞，緊貼社會資訊時事，互相關心與凝聚     | 6-8人 |
| 6  | 她她她的時代<br>2020/05/07 ~ 06/11 星期四<br>14:30-15:30<br>探討女性在生活中遇到的問題，並分享及彼此支援          | 6-8人 |
| 7  | 桌遊新天地<br>2020/05/08 ~ 06/12 星期五<br>14:30-15:30<br>透過遊玩各種有趣卡牌遊戲，訓練認知和增加人際互動         | 6-8人 |
| 8  | 資你所知<br>2020/05/11 ~ 06/15 星期一<br>11:00-12:00<br>一同發掘及認識和善用附近的社區資源                 | 6-8人 |
| 9  | 「舞身動心，自我關懷」<br>2020/03/09 ~ 04/27 星期一<br>11:00-12:00<br>透過音樂節奏律動，強化對身體的覺察和控制       | 6-8人 |
| 10 | 「樂齡」精神健康講座<br>2020/05/14 星期四<br>10:30-12:00<br>心理師與您分享如何以開放接納的態度進入黃金歲月，經營豐富多元的老年生活 | 人數不限 |
| 11 | 靜心練習工作坊<br>2020/06/9 ~ 06/30 星期二<br>14:00-15:00<br>你常常情緒激動嗎？透過不同的靜心練習，找回平靜的心與專注的腦  | 10人  |

## 利民坊課程 2020年1月至2月

- 1 外勤 星期一 10:30-12:30  
熟悉社區環境，提升獨自外出能力以及外送文件流程與溝通
- 2 職場舒壓達人 (2月) 星期一 15:00-16:00  
無論生活還是工作，都少不免面對壓力，一起找到應對方法吧！
- 3 綠植工作坊 (2月) 星期三 10:30-11:30  
認識不同的植物，學習種植照護的方法
- 4 店務員實務 星期四 10:30-11:30  
學習收銀系統的使用，影印操作以及接待客人的溝通方法
- 5 建築業職安卡認識入門 星期四 15:00-16:00  
建築業職安卡簡介及用途，了解考取職安卡所要求及報考流程
- 6 運動好Easy 星期五 14:30-16:30  
運動方式有很多種亦可以很輕鬆，一起齊來感受運動的好處吧！

## 利民坊課程 2020年3月至4月

- 1 外勤 星期一 10:30-12:30  
熟悉社區環境，提升獨自外出能力以及外送文件流程與溝通
- 2 烘焙新手班 星期二 15:00-16:00  
學習烘焙基礎知識，製作簡單烘焙食品
- 3 綠植工作坊 (2月) 星期三 10:30-11:30  
認識不同的植物，學習種植照護的方法
- 4 酒店及餐飲業職安卡培訓 星期四 15:00-16:00  
認識酒店及飲食業工作常見的工作危害、職安健的基本知識及預防措施
- 5 店務員實務 星期五 10:30-11:30  
學習店舖維護方法，貨物整理以及影印操作
- 6 運動好Easy 星期五 14:30-16:30  
運動方式有很多種亦可以很輕鬆，一起齊來感受運動的好處吧！

## 利民坊課程 2020年5月至6月

- 1 店務員實務 星期一 10:30-11:30  
學習收銀系統的使用，影印操作以及接待客人的溝通方法
- 2 職場舒壓達人 星期一 15:00-16:00  
無論生活還是工作，都少不免面對壓力，一起找到應對方法吧！
- 3 零售業初接觸 星期二 10:30-11:30  
零售業又何止買跟賣如此簡單，來進一步認識零售職場之道啦！
- 4 綠植工作坊 星期三 10:30-11:30  
認識不同的植物，學習種植照護的方法
- 5 外勤 星期四 10:30-12:30  
熟悉社區環境，提升獨自外出能力以及外送文件流程與溝通
- 6 運動好Easy 星期五 14:30-16:30  
運動方式有很多種亦可以很輕鬆，一起齊來感受運動的好處吧！

備註：1. 以上課程費用全免。

2. 本坊保留接受報讀申請、修改課程內容及上課時間的最終決定權。

3. 課程開班日期及時間詳見利民坊宣傳海報。

- 1 食衣住行我最叻！ 6-8人  
2020/05 逢星期二、五 15:00-16:00  
生活中總是環繞著食衣住行缺一不可，讓我們一起學習，成為生活達人吧！
- 2 變靚？變型？冇問題！ 6人  
2020/06 逢星期二、四 15:30-16:30  
對自己的外表滿意嗎？想令自己變得更有自信嗎？來！我們來個大變身！

- 1 樂不思鼠迎新年**  
2020/01/18 星期六 17:30-21:30 12人  
與舍友一起賀鼠年，共享美食，歡度佳節
- 2 這個冬天不太冷**  
2020/02/01 星期六 19:00-21:00 12人  
冬日來襲，一起吃火鍋渡過一個熱辣辣的生日會
- 3 元宵佳節喜相逢**  
2020/02/06 星期四 20:00-21:00 10人  
感受佳節，共享湯圓，暖透彼此的心
- 4 重新復活復活節活動**  
2020/04/12 星期日 20:00-21:00 10人  
一起遊戲，尋找復活蛋
- 5 Hush! 細心感受，情意綿綿！**  
2020/05/02 星期六 15:00-20:00 12人  
陽光與沙灘，共度生日，共襄盛舉
- 6 粽是在一起**  
2020/06/25 星期四 14:00-16:00 10人  
一起吃糰，看龍舟玩遊戲，熱熱鬧鬧過端午

- 1 移室移居有辦法**  
2020/02/13 ~ 04/02 星期四 19:30-20:30 8人  
喬遷往往會有不同的壓力，只要事前準備工夫足，喬遷變得更輕鬆

- 1 “相”題並論**  
2020/01/23 ~ 02/27 星期四 10:00-11:30 8人  
尋找熱門/鮮為人知的景點拍攝，運用拍攝技巧和角度，成為相中的男/女神
- 2 冷知識大全**  
2020/02/03 ~ 03/09 星期一 20:00-21:00 8人  
每週不同篇章，探討不同知識，由外太空聊到廁所窿
- 3 超智能生活坊**  
2020/03/22 ~ 04/26 星期日 20:30-21:30 8人  
介紹和體驗智能手機及周邊配件的多樣性功能
- 4 美甲控**  
2020/04/07 ~ 05/12 星期二 20:30-21:30 8人  
指甲是女人的第二張臉，一起為指甲換上美美的妝扮吧！
- 5 廢出健康**  
2020/05/14 ~ 06/18 星期四 17:00-18:00 8人  
想飲廢水又怕肥！？自己來杯特調健康手搖吧！
- 6 生活智慧王2**  
2020/06/23 ~ 07/28 星期二 20:30-21:30 8人  
分享生活中的小秘訣，利用廢物回收，化腐朽為神奇，一舉兩得

- 2 「工」不應求**  
2020/02/03 ~ 04/05 星期一 20:00-21:00 8人  
學習適合自己的工作面試技巧，提升組員工作動力及信心
- 3 錢家有道**  
2020/05/08 ~ 06/26 星期五 19:30-20:30 8人  
學習簡單的理財技巧，增加理財概念，達到積穀防饑的成效



- 1 淨化心靈 15名街坊、會員  
2020/01/16 星期四 15:30-16:30 寬樂身心健康服務站  
利用正念的練習，讓大家體驗把情緒沉澱和淨化
- 2 認識大腸癌 15名街坊、會員  
2020/02/20 星期四 15:30-16:30 寬樂身心健康服務站  
認識大腸癌高險因素，症狀及診斷治療，提升參加者對大腸癌的認識
- 3 情緒多面睇 15名街坊、會員  
2020/03/26 星期四 15:30-16:30 寬樂身心健康服務站  
認識情緒多樣性，提升自我情緒覺察，增加維持良好情緒的有效方法
- 4 「肌」不可失：認識肌少症 15名街坊、會員  
2020/04/23 星期四 15:30-16:30 寬樂身心健康服務站  
隨著年齡增加肌肉量流失，感覺到手沒力，無法爬樓梯，就要注意！
- 5 學習面對失落 15名街坊、會員  
2020/05/28 星期四 15:30-16:30 寬樂身心健康服務站  
生活中可能會遇到創傷事件，介紹處理受傷心靈的技巧，達致自我療愈
- 6 故事的療癒力量 15名街坊、會員  
2020/06/25 星期四 15:30-16:30 寬樂身心健康服務站  
用故事見自己、見他人、見眾生；結合敘事治療，介紹故事療癒力

- 1 親近大自然，淨化心靈 8名家屬  
2020/01/11 星期六 14:30-15:30 螺絲山公園  
到大自然的環境，利用正念的練習，讓大家體驗把情緒沉澱和淨化
- 2 認識大腸癌 10名家屬  
2020/02/22 星期六 15:00-16:00 望廈之家  
認識大腸癌高險因素，症狀及診斷治療，提升參加者對大腸癌的認識
- 3 情緒多面睇 10名家屬  
2020/03/28 星期六 15:00-16:00 望廈之家  
認識情緒多樣性，提升自我情緒覺察，增加維持良好情緒的有效方法
- 4 「肌」不可失：認識肌少症 10名家屬  
2020/04/25 星期六 14:30-15:30 望廈之家  
隨著年齡增加肌肉量流失，感覺到手沒力，無法爬樓梯，就要注意！
- 5 學習面對失落 10名家屬  
2020/05/30 星期六 15:00-16:00 望廈之家  
生活中可能會遇到創傷事件，介紹處理受傷心靈的技巧，達致自我療愈
- 6 故事的療癒力量 10名家屬  
2020/06/27 星期六 15:00-16:00 望廈之家  
用故事見自己、見他人、見眾生；結合敘事治療，介紹故事療癒力

- 1 開展身心齒輪+與身體感受共存 6-8名會員  
2020/02/20 ~ 04/02 星期三 15:00-17:00 寬樂身心健康服務站  
利用靜觀、禪柔的方法，找回生命動能，開啟平衡的生活型態
- 2 急救小常識 6-8名會員  
2020/03/06 ~ 04/24 星期五 15:00-16:00 寬樂身心健康服務站  
教導急救基本技巧和示範，提升處理急救程序的技巧
- 3 維持身心動能+探索身體每角落 6-8名會員  
2020/04/09 ~ 05/28 星期三 15:00-17:00 寬樂身心健康服務站  
利用靜觀、禪柔的方法，找回生命動能，開啟平衡的生活型態
- 4 以藝術與世界互動 6-8名會員  
2020/05/05 ~ 06/23 星期二 15:00-16:00 寬樂身心健康服務站  
不受限於言語的匱乏，藉各類型創作藝術進行表達與交流
- 5 尋找健康生活之旅 1 6-8名會員  
2020/06/01 ~ 07/20 星期一 15:00-16:00 寬樂身心健康服務站  
從個人衛生，飲食及運動等方面進行改變，提升個人的健康及生活
- 6 生活中的樂趣 II 6-8名會員  
2020/06/02 ~ 07/21 星期二 10:30-11:30 寬樂身心健康服務站  
體驗各種運動、手工等，生活變得有樂趣！
- 7 桌遊「心」樂趣 6-8名會員  
2020/06/12 ~ 07/31 星期五 15:00-16:00 寬樂身心健康服務站  
玩膩一般的桌遊了嗎？桌遊不一定要坐著玩，全新玩法，玩轉大腦！

# 2020年度展能藝術培訓活動

- 1 國畫班** 上課地點：待通知  
 2020/03/04 ~ 05/20 星期三 15:00-16:30 12節 8人  
 通過繪畫花卉和江山水鄉等主題畫法的學習掌握國畫繪畫技巧
- 2 塑膠彩畫班** 上課地點：待通知  
 2020/03/09 ~ 06/08 星期一 14:30-16:30 12節 10人  
 透過臨摹練習或隨心創作，運用塑膠彩顏料體驗繪畫帶來的放鬆和樂趣
- 3 日系復古繡金口包課程** 上課地點：待通知  
 2020/03/19 ~ 05/14 星期四 14:15-16:45 8節 10人  
 學習各種布藝接縫技巧，製作出不同類型的實用布製品
- 4 陶藝製作班** 上課地點：待通知  
 2020/05/12 ~ 08/25 星期二 14:30-16:30 16節 6人  
 學習由陶土到瓷器，親手製作出各種可觀且實用的陶瓷作品
- 5 陶瓷彩繪拼貼課程** 上課地點：待通知  
 2020/05/30 ~ 07/18 星期六 09:45-12:45 8節 8人  
 為純白的瓷器進行拼貼彩繪創作，變奏成多彩多樣的精緻瓷器
- 6 書法班** 上課地點：待通知  
 2020/06/03 ~ 09/09 星期三 14:30-16:30 15節 8人  
 學習不同書法字體和筆法技巧

\* 本會保留修改課程內容及上課時間的一切最終決定權。  
 \* 如有興趣報名或查詢，可致電2876 4576或66641233聯絡雪琪。

- 7 皮革染色工藝及皮件製作課程** 上課地點：待通知  
 2020/07/17 ~ 09/18 星期五 09:45-11:45 10節 8人  
 學習手縫皮革的技法及皮革染色工藝製作各款皮革成品
- 8 綜合花藝設計課程** 上課地點：利民坊  
 2020/03/11 ~ 04/22 星期三 15:00-17:30 6節 6人  
 運用鮮花和乾燥花創作枱燈花禮、甜筒花束、迎賓花牌及開張花籃等
- 9 押花實用單品課程** 上課地點：利民坊  
 2020/06/10 ~ 07/15 星期三 15:00-17:00 6節 6人  
 運用押花技巧與滴膠製作押花相架、雙面鏡、杯子套裝及環保袋等
- 10 布藝印刷工作坊** 上課地點：望廈之家  
 2020/02/04 ~ 04/21 星期二 16:30-18:00 12節 8人  
 運用版畫拓印、絲網印刷及手繪技巧，於布質上創作
- 11 綜合藝術課程** 上課地點：望廈之家  
 2020/03/06 ~ 05/29 星期五 16:30-18:00 12節 6人  
 讓學員接觸和體驗不同的藝術接觸和體驗
- 12 魔術班** 上課地點：望廈之家  
 2020/05/07-06/25 星期四 17:00-18:30 8節 8人  
 認識魔術的基本知識，教授與日常生活有關的小魔術與表演的技巧
- 13 彩繪應用工作坊** 上課地點：望廈之家  
 2020/07/07 ~ 08/11 星期二 16:30-18:00 6節 8人  
 運用特定顏料，配合彩繪風格，造出多款不同風格的彩繪作品
- 14 和諧粉彩工作坊** 上課地點：望廈之家  
 2020/08/18 ~ 09/22 星期二 16:30-18:00 6節 8人  
 運用手指調和粉彩創作內心的影像

## 2019 活動回顧



陶藝拉坯講求心定眼準手穩



創作品，我的夏日解暑用品



原本純白的瓷器逐漸變得豐富多彩



學員為自己創作的水泥盆屋上色



光舞表演講求練習，考驗彼此默契，齊心協力以夜光的形式呈現康復歷程



圍埋一堆無非想整個自家製月餅



你猜我又猜



齊來舒展鬆一鬆



月餅出爐的香味傳遍宿舍，有味道有賣相

**HWH活動回顧**  
Wonderful review

**DAC活動回顧**  
Wonderful review



鏡湖護理學生及衛生局護士來舍舉辦健康講座



秉承去年傳統，萬聖節繼續向街頭小朋友派糖



學校同學仔同會員一齊做手繩



又香又好味



舍友於不同活動擔當義工，發揮所能



生日大晒



工作意外的勞工法—職安健講座



去協同教班學員們都好有耐性啊！



生活智慧王-學完以後，摺衫完全無難度



誰明少女心-少女齊齊談心更開心！你懂我的明白



放假黎個快閃下午茶

## LDC 活動回顧 Wonderful review

## SH 活動回顧 Wonderful review



我們也來賽龍舟



通過桌遊加強溝通技巧



認真聽講解-打工仔參觀企業（廣告公司）



开开心心製作月餅



愉悅的唱K生日會，大家拍照笑得見牙不見眼呀~



輕輕鬆鬆自制下午茶



矯正工作時的不良姿勢—職安健



智能生活坊~舍友當小老師，教大家淘寶



看起來好好吃，因為大家同心協力，給個愛心

- 1** 身心舒『唱』 13人  
 2020/03/29 星期日 12:00-16:00 地點待定  
 透過音樂歌唱表達情感，並藉此釋出壓力
- 2** 閒遊·小漁村 20人  
 2020/04/26 星期日 下午 地點待定  
 乘坐遊船遊覽內港航道，感受不一樣的海面風光與區內景色，讓身心調節與放鬆
- 3** 中醫經絡穴位按摩課程 10人  
 2020/03/29 星期日 上午 地點待定  
 學習基本的中醫理論，認識十二經絡，穴位作用，自我穴位按摩，從而保持強壯的體魄

**家屬聚會** 人數：不限  
 2020/01~06 14:30/15:00  
 活動地點：待定  
 每月第一或第三個星期六，為康復者家屬所舉辦的定期聚會或主題性講座，維繫感情，建立支援網絡

\*活動確實日期及時間會於活動前以短訊通知，或留意張貼之海報。  
 \*如有任何查詢，可致電62056793或28764576找阿諭。

活動回顧



- 1 週末一起遊船欣賞本澳的風景，並獲得滿滿的收穫
- 2 第十三期家連家課程
- 3 唱出好心情，釋出壓力！



殘障人士社交康樂活動

鼠來福到賀新春 70名會員、30名家屬  
 2020/02/15 10:00-13:00 星期六 地點：聚龍酒家  
 藉此機會與會員及家屬聚首一堂，共渡新春佳節

活動回顧



哪年夏天聚一聚之參加者開開心心玩遊戲



坐上小船遊覽逢簡水鄉，享受水鄉的慢節奏



愉快的心情來欣賞「美人魚」表演節目



# 2019年 「愛·共融」 賣旗日之 活動回顧

一起用行動支持澳門利民會賣旗啦~!!!!



紅酒瓶塞工作坊



高士德站親子義工



新馬路站



禪繞畫工作坊

2019「愛·共融」賣旗活動已圓滿完成，當日總共招募逾600位義工一起參與，而今年也安排了不同主題的籌款工作坊，加入親子、共融、身心健康、舒壓等不同的元素，共籌得逾19萬的善款。

統籌在分享會時聽到了會員對籌得善款未如預期的失望，認為近幾年的籌款活動，效益不如過往。雖籌得的善款比過往少，但仍有很多合作夥伴，用不同的方式，支持我們，為精神復康的服務盡一分力。例如一些過往和我們合作的機構、商舖和學校主動與統籌聯繫想贊助和協助活動，這都是大家每一年一起努力的點滴累積。

賣旗活動能圓滿結束，除了感謝一眾義工幫忙之外，也要謝謝每年都支持的會員和家屬，看著大家在不同的崗位上不分你我努力著，才有著最後活動的圓滿。也感謝每一個單位夥伴的協助和當日在設施當值的夥伴。總之，是每一個你成就了整個活動。

最後，我個人還想要特別感謝這次的責任夥伴！活動結束後都會檢討怎麼讓活動更好，但我想重點不是活動的結束，而是過程的感受；籌備的時候確實遇到了不同的困難，也因此感受到被支持的溫暖。跟大家分享我很喜歡的一句話「因為體驗了生命中的不完美，才完美了生命」；如果「我」和「你們」不一樣，「愛」和「接納」讓我們都一樣。

# 2020 Youth Channel

透過社交  
活動及日  
營增加彼  
此間的交  
流及聯繫。

活動簡介：青春時候的你，有覺得自己錯過了什麼嗎？我們誠邀你來 Youth Channel 一起去嘗試，一起去體驗，一起去經歷！每個月的第一和第三個星期五，我們將提供一個名為 Youth Channel 的平台讓一眾年輕人來個大集合，透過不同形式的活動，讓我們可以彼此認識，彼此相聚，彼此分享；我們期待在 Youth Channel 的活動見到你，不用懷疑，就是你！因為你值得擁有一班 friend！We need you！

年齡：30歲或以下會員

查詢：於辦公時間星期一至五 09:00-17:30/星期六 09:00-13:00  
致電65599730與職員李思穎和蔡展峰查詢，或留意海報的最新活動消息。



拓印成果



認真拓印中



齊齊睇煙花



熱唱好K

## 活動回顧

# 心寬同樂

## 2019年世界精神健康日

### 嘉年華

本會於2019年10月12日在石排灣舉辦世界精神健康日：心「寬」同「樂」嘉年華，透過嘉年華把精神健康及預防自殺的訊息推廣給市民大眾，在輕鬆愉快的氣氛當中，讓大眾嘗試接觸這個議題，引起關注，讓市民大眾學習到日後能夠在親朋戚友出現困難時，提供關懷與幫助，共建精神健康網絡。另外活動當日有精彩的舞台表演，並連結石排灣不同服務範疇的社會服務機構設立活動攤位，現場人潮踴躍，總遊玩次數超過3000人次。

出席嘉賓合照



隨氣球飄揚，心寬同樂  
嘉年華正式啟動



服務使用者用義工與社區居民同樂



活動為石排灣帶來元氣與歡樂



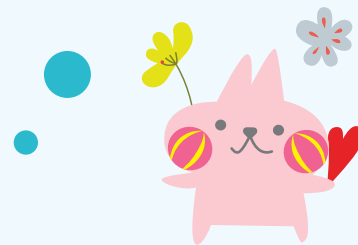
精彩的舞蹈表演



遊戲攤位深受小朋友歡迎



「甦」樂隊的搖滾演出





# 2019年 粵港澳大灣區蓮花盃 復康足球邀請賽回顧

2019年粵港澳大灣區蓮花盃復康足球邀請賽已於9月5日及6日在工聯關關足球場圓滿舉行，本次賽事共有八隊精神復康團體參與，包括有：廣東精協、廣東省佛山市第三人民醫院的綠精靈足球隊、中山康復、香港復康聯隊、台灣F4樂活聯隊、澳門扶康會足球隊、澳門特殊奧運會足球隊及利民旭之優足球隊，分為金盃賽及金碟賽。經一輪角逐後，中山復康、佛山綠精靈足球隊分別於金盃賽、金碟賽奪得冠軍。本次賽事由澳門基金會、社工局、銀河娛樂集團及中國銀行澳門分行贊助。

## 足球隊每週訓練時間

星期一：16:30 ~ 17:30 鴨涌河足球場  
星期三：16:00 ~ 17:30 鴨涌河足球場  
星期六：16:00 ~ 17:30 高美士中葡中學足球場

◎ 參加訓練者有飲用水提供，建議穿著輕便運動裝。如有任何查詢可致電28764575或28764576找阿亨或子軒。

歡迎有興趣的會員一起來參加足球訓練，教授基本的足球知識、基礎訓練，讓大家出一身汗，忘記任何煩惱。



藍天下的旗幟

隊員接受澳廣視的賽前訪問

入球有效



感謝各嘉賓來臨參加足球賽開幕禮



各參賽隊伍閉幕禮合照



利民旭之優足球隊比賽前合照



**蘇嘉偉** 我是旭日中心的活動協調員蘇嘉偉（阿蘇），我平時比較喜歡運動，興趣是打籃球及健身。運動方面的知識都可以一齊分享下。期待與大家交流。

**黃鈞茹** 我是社區支援隊的社工Yuki，我的興趣是運動、睇下韓劇戲、電影、幫人化妝等等，如果大家有興趣歡迎找我交流。



**林愷**我是旭日中心的職業治療師林愷（Caesar），我的興趣是打羽毛球、睇電影、唱卡拉OK、食美食，歡迎大家找我交流，打羽毛球及分享澳門美食的資訊。



**黃雁蓉** Hello~我係利民坊的社工，可以叫我Ida，平時鍾意行街、睇戲、食飯，同埋認識新朋友，同人分享日常有趣嘅事，歡迎大家黎搵我分享日常！



**王雅麗** 我叫麗麗，係寬樂身心健康服務站既活協。平日喜歡煮下野食，性格平易近人，喜歡笑。見到我可以搵我傾下計。